MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



Nº 8

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE

1955

REVUE TRIMESTRIELLE

PUBLIÉE PAR MAZDAZNAN - GENÈVE

SOMMAIRE

MAZDAZNAN

REVUE TRIMESTRIELLE

Rédaction :

Willy Rickard, 3, square du Tarn, Paris (17e)

publiée par Anne Martin

8, chemin Etienne-Duval, Petit-Saconnex - Genève

*

Abonnements :

Suisse : 1 an . . 5,50 fr. Le numéro . . 1,50 fr.
Chèques postaux : Anne Martin, Editions Mazdaznan, Petit-Saconnex - Genève, I. 5065

France : 1 an . . 550 fr. Le numéro . . 150 fr.
Chèques postaux : Rickard, Paris, 5340-79

Belgique : 1 an . . 70 fr. Le numéro . . 20 fr.
Chèques postaux : G. Lemercier, Bruxelles, 333709

*

*

Le contenu de cette publication est traduit des écrits et discours du Dr O. Z. Ha'nish, à l'exception des articles portant une autre signature

Nous prions les amis qui n'ont pas encore payé de bien vouloir nous envoyer le montant pour l'abonnement 1955. Merci.

MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



N° 8 OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 1955

FEUILLES AU VENT D'AUTOMNE...

I

La vénération que les fidèles des diverses religions vouent à leurs « livres sacrés » ou « écritures saintes » découle de l'éducation reçue dès la plus tendre enfance. Ce sentiment tient à la séduction que comporte le prestige de l'autorité : celle du père de famille, celle du prêtre, celle du roi, celle du chef, celle de l'écrivain, du savant ou du philosophe dont la réputation est assurée par une publicité officielle sans cesse entretenue. Or, les livres, fussent-ils sacrés, n'expriment qu'un pâle reflet de la lumière qui en a inspiré la rédaction à leurs auteurs, une infime parcelle de la vérité partielle que le cœur et le mental d'un homme ont conjointement engendrée.

L'Enseignement Mazdaznan ne reconnaît qu'une seule autorité : celle de la Pensée infinie individualisée dans l'Ego humain et qui manifeste dans le mental de chaque homme ses révélations et ses directives.

Aucune autorité personnelle, fût-ce celle des plus grands maîtres et des plus grands sauveurs, ne saurait valablement recevoir la première place dans le cœur et l'esprit d'un être humain. A plus forte raison, aucun écrit, aucun livre, fût-il d'inspiration sainte,

ne saurait primer par ses suggestions (fussent-elles sublimes) la voix de la conscience.

Enchaîner sa pensée et son comportement à la suggestion tyrannique d'un homme ou d'un livre, c'est se soumettre soi-même à la tyrannie de son propre intellect, c'est arrêter net son progrès, son développement, c'est renoncer pour un temps plus ou moins long à jouir de la vie éternelle, qui est un état de conscience, un état de connaissance (« Te connaître, Toi le seul vrai Dieu »), c'est renier la parenté qui nous unit à l'Intelligence Infinie qui est la Vie-même et non une expression particulière de la vie.

Ainsi donc, nous ne saurions placer la Bible, pas plus que le Zend-Avesta, sur l'autel de l'idolâtrie sans enfreindre la Loi suprême du Respect et de l'Amour divin. L'Avesta est le livre ouvert *de la Nature*, celui des révélations qui, chaque jour et à chaque heure, viennent enrichir le mental humain en contact avec le monde objectif. Ce n'est pas un livre écrit de main d'homme. Pas plus que la Bible, le Zend-Avesta ne saurait suppléer l'inspiration venue de la source même de la vie et de la pensée — l'inspiration venue de l'entité de notre être, portée sur les ailes du respir conscient jusqu'au niveau de notre conscience mentale, dans l'épiphyse.

Mazdaznan est la religion de l'Individualité : à ce titre il subordonne aux données de la conscience et place à un rang subalterne la suggestion exemplaire des rites, des dogmes, des symboles, des livres saints et des pontifes.

W. R.

II

L'abondance des ouvrages de diététique et le renom de leurs auteurs incitent tout étudiant scrupuleux de la science alimentaire à effectuer une confrontation générale des principes énoncés, des vues exprimées, des méthodes proposées. Le Végé-

on diminue ses chances de progrès. Donc, ne rien dire de lui.

Si un être vil est réputé excellent, la contradiction que comporte ce mensonge souvent involontaire crée le trouble et l'incertitude. Il en est de même lorsqu'un homme bon et pur est victime de la calomnie (ce fut le cas de tous les sauveurs).

Une bonne part des malheurs de ce monde tient au fait que des êtres nobles et désintéressés, exceptionnellement bons et saints, sont réputés mauvais, alors que des êtres malfaisants jouissent d'une publicité élogieuse sans restriction. C'est pourquoi une individualité consciente doit toujours faire preuve de la plus grande réserve, se garder des enthousiasmes publicitaires qui tous ont un caractère idolâtre, et ne jamais se joindre au concert de la médisance. Elle a ainsi l'assurance de ne jamais apporter sa contribution à des entreprises diaboliques. Réserve et discrétion sont des qualités de l'âme qui soutiennent le progrès. W. R.

SEPTIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Vous trouverez des plus agréables, en vous réveillant, de vous étirer le corps pendant quelques secondes, de l'aérer, de l'éponger à l'eau tiède ou froide, puis de vous frictionner vigoureusement avec les mains, en respirant bien tout le temps. Puis lavez-vous, habillez-vous et préparez-vous à cet exercice, à moins que vous ne préfériez en faire quelque autre ; mais vous savez que vous ne pouvez faire plusieurs exercices consécutivement et que vous devez les répartir au mieux pendant le jour : vous pouvez toutefois faire à la suite deux exercices convenant à votre tempérament particulier.

Prenez un baquet ou une cuvette assez large pour pouvoir y étaler les deux mains à plat, l'une à côté

de l'autre. Versez-y de l'eau juste de quoi atteindre l'os saillant du poignet. L'eau doit arriver à mi-hauteur de cet os, sans le recouvrir entièrement. Au milieu, entre les deux mains, qui ne doivent pas se toucher, placez une piécette de bronze. Etalez vos mains au fond de la cuvette, gardez le corps droit et si vous devez vous incliner, veillez à ce que votre colonne vertébrale ne s'arrondisse pas, mais qu'il n'y ait de flexion qu'aux hanches. Maintenant, inspirez par les narines, comme d'habitude, pendant *sept* secondes, un souffle plein et profond, retenez votre souffle *trois* secondes ; puis apointissez vos lèvres, la langue restant à plat dans la bouche, comme si vous vouliez siffler. Vous pouvez siffler, si vous voulez. Exhalez tant que vous pouvez par la bouche en sifflant *aussi longtemps* que vous pouvez sans effort, en vidant vos poumons complètement à fond ; arrêtez un instant, puis inspirez de nouveau par les narines pendant *sept* secondes, et continuez ainsi pendant trois minutes. Observez les courants ascendants et descendants du Respir, tout en gardant les yeux fixés sur la pièce de bronze.

Faites ceci tous les matins avant de déjeuner. L'effet augmentera de jour en jour. Vous éprouverez un léger échauffement du système nerveux et une agréable palpitation au sommet de la tête et à l'épiphyse, tandis que votre esprit gagnera en clarté et en lucidité.

Avant cet exercice, il sera bon d'aspirer par le nez un peu d'eau, que vous faites descendre dans la gorge et crachez. Cette eau peut être chaude ou froide. Additionnée d'un peu de sel, ou mieux, de sel, de bicarbonate de soude et de borax, dans la proportion 3, 2, 1, elle déblaiera les voies nasales et tonifiera l'organe en général.

Après vous être essuyé les mains, frottez-vous la paume, puis le dos de la main gauche avec la main droite, en mouvement circulaire, et ensuite, de la

main gauche frictionnez-vous la droite, le mouvement circulaire toujours dirigé vers l'intérieur. Frictionnez jusqu'à ce que l'épiderme des mains soit doux et velouté.

LES SAISONS ET LES HEURES

Octobre

Les fruits abondent. Cependant les personnes sujettes à l'acidité générale ne devraient prendre que des fruits *très murs.*

Les raisins *blancs* sont les meilleurs pour les rhumatisants. Les variétés *bleues*, contenant du fer, sont meilleures pour les anémiques.

Avec les *salades de fruits* : des flocons de blé, d'avoine, ou du son légèrement grillé.

Pommes râpées ou *pommes au four.* Avec arachides moulues, pignons, amandes, etc.

Les *kakis*, de préférence bien mûrs, et glacés.

Potages au blé. Biscuits au son. Pain complet phosphaté.

Nous pouvons corriger jusqu'à un certain point les erreurs du passé en prenant l'habitude de faire un plongeon rapide dans l'eau froide tous les matins. Frictionnez ensuite vivement tout le corps avec les mains, puis avec une lanière, et faites une courte promenade au grand air. Des respirations rythmiques et un régime scientifique feront le reste.

Si on ne supporte pas ces plongeons dans l'eau froide, on peut se contenter d'une friction à l'éponge, dans une pièce tempérée.

Ne pas oublier de se frictionner, masser, frapper et pétrir le corps tous les matins.

Un peu plus d'intuition, ajoutée à nos connaissances en chimie culinaire. Sinon nous risquons de devenir trop théoriques et mêmes fanatiques, ce qui n'est pas Mazdaznan.

Une tasse d'infusion de *follicules de séné*, avec une cuillerée à café d'*agar-agar* coupé en paillettes fines, prise tous les soirs avant le coucher, facilitera les selles.

De la racine de *chiendent*, séchée, puis torréfiée comme du café, moulue très fin, donne une boisson très aromatique et salutaire. On fait venir à ébullition, puis on laisse sur petit feu pendant cinq minutes. On peut servir avec crème.

On peut faire sécher au four les *pelures*, les cœurs et les pépins des *pommes* et des *poires*. Le four pas trop chaud, pour conserver l'arome. On ajoute ceci à tous les thés et tisanes. Très aromatisant et agréable aux nerfs.

Recette pour personnes faibles, manquant d'appétit : faire sécher au four des *pelures de pomme de terre*. En faire bouillir une poignée dans de l'eau pendant une heure environ. Frotter l'assiette avec une gousse d'ail et verser le bouillon par-dessus. Sel de céleri et paprika à volonté. C'est délicieux et très fortifiant.

L'*essence d'Eucalyptus d'Australie* reste le meilleur remède contre la pyorrhée.

Graine de lin, orme lubrifiant et follicules de séné sont parmi les meilleures tisanes.

Trois cuillerées à café de *graine de lin* dans deux tasses d'eau bouillante. Laissez dix minutes sur petit feu. Passez et versez dans la tasse sur le jus d'un citron sucré au sucre candi.

Ecorce d'orme: un morceau de la longueur du doigt. On le met dans deux tasses d'eau froide, qu'on laisse venir à ébullition. Laissez ensuite pendant trois minutes sur petit feu. Sucrez à votre goût et sirotez bien chaud.

Follicules de séné: cinq à six follicules par tasse d'eau froide. Amenez à ébullition et laissez sur petit feu pendant trois minutes. On peut servir avec un peu de crème ou de lait condensé.

Les dyspeptiques devraient prendre une amande de pêche ou trois amandes de pruneau tous les jours. La quantité minime d'acide prussique neutralisera le poison qui empêche chez eux une bonne digestion.

S'il est vrai que 10% d'*ammoniaque* et 5% de *soude* dans 85% d'eau de pluie clarifie le teint et lui donne une belle blancheur, nous ne devrions pas négliger de faire suivre ce traitement d'une friction avec un bon onguent oriental, sinon la peau sèche ou s'écaille.

Du beurre frais mélangé avec du miel est une bonne nourriture *pour la peau* ; surtout en friction après un bain chaud, il rend la peau douce, pure et de bonne odeur.

C'est vers la fin de septembre qu'il faut reprendre pour six semaines le traitement du *cuir chevelu*, pour favoriser la croissance des cheveux. On se lave la tête à l'eau salée, puis se la masse du bout des doigts, préalablement enduits de pétrolatum. Le soir, on enduit très légèrement les cheveux mêmes de pétrolatum et se les brosse avec une brosse dure, jusqu'à ce qu'ils soient régulièrement huilés et tout à fait lisses. Le matin, on peut se les laver avec un peu d'eau adoucie d'une pincée de borax et de quelques gouttes de pétrole. Le moins d'eau, le moins de pétrole.

Céréales, pain complet, soupe à la farine, fromage blanc, huile d'olives, tous les *fruits frais* et *légumes frais de la saison* sont indiqués, ainsi que toutes *tisanes*, au choix. Un peu pour beaucoup de bien.

Qui souffre d'*acidité* doit jeuner un jour sur sept ; qui souffre de *minéralisation*, deux jours sur sept.

Les *salades* forment le premier mets au repas du soir. *Salades et sauces aux tomates* sont bonnes pour le foie et l'estomac. *Salades de fruit* sont mieux à leur place au deuxième déjeuner et satisfont tous les vœux, servies avec flocons d'avoine. A l'occasion, on peut remplacer les *flocons d'avoine* par du *son* très légèrement grillé ou plutôt séché au four. *Arachides crues*

s'accordent bien avec fruits ; elles en facilitent la digestion et l'assimilation.

L'*eau* est maintenant fade et morte ; les fruits juteux lui sont bien supérieurs.

Tous les jours un peu de *haricots de Lima* ou de haricots verts, tant qu'il y en a encore. Comme le *maïs vert*, ils favorisent la production des vitamines.

On devrait se faire une provision d'*olives mûres séchées* pour l'hiver. Six olives après le repas ont un bon effet.

L'*aubergine*, dans ses divers apprêts, est une nourriture saine et savoureuse. Entre autres manières, coupée en rondelles minces passées dans de la farine ou une pâte liquide et frites lentement à la poêle. Ou bien coupée menu et rôtie au four en vase bien clos sur une couche d'oignons hâchés, avec juste assez d'huile pour empêcher de brûler.

Les *citrons* ont le meilleur effet contre scrofules et maladies de la peau. On peut les manger comme des oranges. On commence avec un citron par jour et augmente peu à peu la dose jusqu'à neuf citrons, puis diminue progressivement le nombre, à mesure que la santé s'améliore. *Si on ne les supporte pas crus*, il faut avoir soin de les rôtir préalablement au four.

Le *maïs vert* est encore bon et peut se consommer modérément tant qu'on en a. De grande valeur dans toutes les affections du foie. Un plaisir très sain qu'on ne devrait pas se refuser : des feux dans les champs, où l'on rôtit sous la cendre les épis de maïs à moitié mûrs ; plus tard, on rôtit de même des pommes de terre.

Le *chou-fleur*, coupé menu en salade avec abondamment de sauce à salade « à la française », est salutaire pour le *foie* ; pour que l'effet soit complet, il faut le manger cru.

Le *chou* est un légume d'hiver qu'on mange en salade et qu'il n'est pas nécessaire de se refuser tout

à fait si on en a le désir, car en bien des cas, il réveille l'activité d'un foie dilaté.

Un choix de deux ou trois fruits mûrs avec des raisins pour les *affections du foie* et la *constipation*. On choisira entre abricots, pêches, poires, prunes, pruneaux, figues, pommes.

Le *maïs « popcorn »* fraîchement rôti et des prunes pelées ou cuites à la vapeur ont guéri plus d'un de dyspepsie.

Pour que le *toast* soit de valeur et vraiment sain, il ne suffit pas de griller des tranches de pain, mais il faut d'abord les sécher à fond. Brisé dans un bol de lait, des fruits avec, on ne saurait désirer meilleur repas.

Les personnes qui ont tendance au *catarrhe* devraient rayer de leur menu fromage, beurre et crème, et ne pas toucher de pain jusqu'à guérison complète.

Pour maladies de poitrine et *asthme*, des raisins de Tokay rosés ; terminer le repas avec gâteau au riz et miel.

Il y a quantité d'espèces de *melons* ; il est bon d'en faire des repas entiers, avec suffisamment de flocons d'avoine ou de blé pour en modifier et neutraliser l'acidité. Pour toutes affections des *reins*, les melons sont particulièrement indiqués.

« Le Royaume des Cieux ne consiste pas à boire et à manger. » Le Seigneur avait raison. Il est bien des choses sur terre et au Ciel que nous n'avons pas encore imaginées.

Il nous faut vivre en sorte d'alimenter notre mental, et non notre estomac.

L'appétit est une maladie, la pire de toutes. La faim est un besoin naturel.

La vie simple réclame la frugalité malgré la variété continuelle, et l'application du jugement individuel dans la sélection des aliments.

Si on ne sait plus que manger, il faut vivre pendant quelques jours d'eau chaude avec quelques gouttes de citron ou une prise de cayenne.

Ne jamais se mettre à table les pieds froids.

Frictions à l'huile salée ou à l'alcool salé.

Une gousse d'ail frottée sur une tranche de pain rôti.

Les sous-vêtements, les bas et les chaussettes doivent être très légers en hiver comme en été.

Du lait chaud avec eau de Vichy et une cuillerée d'agar-agar.

Crèmes de blé, d'orge, de seigle, de maïs, avec pignons et amandes.

Aubergines et salsifis à la crème, à l'étouffée en marmite.

Les jours de froid humide ou en cas de dépression mentale : un verre d'eau bouillante avec une cuillerée d'huile d'olive, une de porto et une pincée de sel, le tout bien battu avant de siroter.

Les pâtés de courges sont excellents, accompagnés d'orge qu'on a fait cuire séparément.

Des choux crus, hachés fins ou râpés et servis avec sauce à salade ou mayonnaise.

En cas d'aigreurs gastriques, haleine fétide, fibromes, fibroïdes, cancers, etc. : quelques cristaux de permanganate de potasse dissous dans un litre d'eau distillée, pour obtenir une solution rose-clair. Prendre une cuillerée à bouche toutes les heures.

Des lavements chauds de la même solution, toutes les 12 heures en cas de besoin.

Toute inflammation cutanée, enflure, brûlure, blessure infectieuse ou non, réagit à l'application prolongée d'eau très chaude — le remède « magique ».

Novembre-Décembre

Des appartements tempérés, et non pas des habits trop lourds.

De fréquents bains de pieds chauds, suivis de frictions et massages au pétrolatum, borax, acide borique, fleur de soufre.

Des bains chauds le soir, suivis de frictions à l'huile d'amande.

Des aliments un peu plus substantiels : pain complet, céréales, lait, fromages, noix, légumineuses, châtaignes, céleris-raves. De la cuisine chaude surtout le soir.

Une infusion d'absinthe le matin à jeun ; le soir avant le coucher une infusion de graine de lin ou bien de follicules de séné.

Quelques cuillerées de jus de raisin chaud dans de l'eau chaude stimulent le foie.

N'utilisez que du beurre fondu ou de l'huile pour la cuisine. Des courges farcies, braisées en casserole fermée. Des fruits secs, pommes, pruneaux, abricots, raisins secs, trempés durant la nuit et consommés au premier déjeuner avec arachides moulues.

Contre les affections des reins : des betteraves rouges râpées crues avec jus de citron et crème d'amandes.

Carottes, racines de taro, panais, combinés avec riz, orge, sagou, tapioca, arrow-root, donnent des plats substantiels.

Les compotes d'airelles sont précieuses en cas de diabète, infection du sang, rhumatismes. On peut en faire des sirops légèrement sucrés au sucre brun.

Nous ne mangeons pas pour vivre, ni vivons pour manger. Nous ne faisons qu'utiliser certains aliments pour obtenir certains résultats.

A l'époque des fêtes du passage de l'An il nous est loisible de charger quelque peu notre menu, à condition que cela corresponde à un besoin et que nous ayons su observer une sobriété toute scientifique durant l'année écoulée.

AÏNYAHITA. — EXTRAIT DE LA PERLE QUINZE

Dans les opérations du Temps, le Seigneur Dieu Mazda, associé avec Sa parenté, forma toutes les créatures de la Terre dans leur ordre régulier jusqu'à la forme de l'Homme, et hommes et bêtes vivaient en parfaite harmonie. Tous se sustentaient des fruits de la Terre. Mais les agents d'Angro Mainyous vinrent et créèrent de la vermine parmi les végétaux de croissance lente et de la vermine parmi les animaux inférieurs. Contraintes de se nourrir des végétaux rongés par la vermine et contraintes de résister à la vermine dans leur propre corps, peu à peu les créatures de la Terre devinrent féroces dans leur lutte pour l'existence et, au cours de leurs conflits, elles rencontrèrent des difficultés suscitant colère et vengeance. Les efforts qu'elles durent faire pour se débarrasser du mal en exterminant la vermine, contribuèrent à multiplier de plus en plus les créatures indésirables, jusqu'à ce que les bêtes, dans leur férocité, finissent par confondre les créatures inoffensives infestées par l'ennemi avec l'ennemi lui-même. Avec l'odeur du sang et la chasse à mort de l'ennemi, un désir prit naissance et se développa jusqu'à la frénésie de manger la chair de l'ennemi mort, — et cette idée existe encore chez les cannibales, qui ne se contentent pas de tuer leurs soi-disant ennemis, mais qui, la bataille terminée, rôtissent leurs victimes et les mangent, croyant que de la sorte ils mettront fin à la réincarnation de créatures hostiles. Cette idée existe pareillement chez les hommes de race déchue à l'égard du bétail : ils croient que celui-ci envahirait la terre et c'est pourquoi ils abattent ces animaux sans défense et, comme les sauvages, ils répandent leur sang et les mangent, en profanant le feu sur lequel ils rôtissent leurs victimes, tandis que le sang des innocents crie vers les Cieux

et que leurs âmes pénètrent dans les demeures des hommes pour y être soumises à la loi du *kharma*, jusqu'à la rédemption de la race.

— Bon Esprit, dis-moi, si tu le peux, pourquoi cette loi terrible doit aussi torturer ceux qui n'ont pas contribué à de telles conditions, qui n'ont pas pris part à l'anticréation et qui sont de descendance royale.

— Aïnyahita bénie, les parents et descendants de la Famille Royale, même s'ils se mettent parfois en des conditions désastreuses pour le Temps, se révoltent en esprit contre l'effusion de sang et utilisent leurs meilleures facultés pour se libérer de toute influence du kharma racial en s'abstenant de se nourrir du sang et de la chair des cadavres. La terrible loi ne les persécute pas, tant qu'ils refusent de prêter la main à des conditions diaboliques. Ces conditions, tous doivent les affronter, les enfants de la Terre comme les Associés de Dieu, afin qu'au milieu des épreuves ils puissent démontrer leur foi. Autant le Seigneur Dieu Mazda a rencontré de difficultés au cours de la Création, autant doivent en rencontrer Ses Associés dans le rachat des domaines terrestres.

— O Bon Esprit ! Combien de temps, combien de temps encore durera ce rachat ? Si la rédemption doit se poursuivre à travers tout l'espace et si les créations du Seigneur Dieu Mazda n'ont pas de fin, où et quand la lutte cessera-t-elle jamais ?

— Aïnyahita bénie, cette Terre fut le dernier terme de la Première Création de Dieu et l'œuvre d'Angro Mainyous ne s'étend qu'à ce terme-ci, car il a été vaincu sur toutes les autres planètes. C'est ici que se rencontrent les Saints et les pécheurs, les Dieux et les daëvas. Les mondes antérieurs ont eu leur rédemption dans la pleine mesure de leurs pouvoirs respectifs, tandis que la Terre, la dernière de toutes les planètes, a les plus grandes épreuves à supporter. Ici, la rédemption nécessite un temps beaucoup plus

long que sur tout autre monde, mais ici aussi la bataille doit un jour être gagnée, car c'est de la rédemption de cette Terre que dépendent tous les autres domaines du Seigneur Dieu Mazda. Si l'adversaire devait vaincre ici, alors l'âme en conflit, hantée et pourchassée par les daëvas qui lui correspondent, perdrait son héritage. Beaucoup l'ont perdu, soit par ignorance, soit pour ne s'être pas enquis du charme magique des saintes syllabes. Plus il y a des Saints qui tombent, plus la bataille devient âpre pour les Associés de Dieu, qui souvent doivent affronter tout seuls des légions de démons. Très souvent ces Associés, abandonnés par leur propre famille, peuple et race, doivent souffrir le diabolisme des régions infernales, mais lorsqu'ils supportent les épreuves sans murmurer, les torts anciens sont redressés et, par la pureté de vie d'un seul homme, une nation entière est amnistiée, aussi longtemps que cette nation loue le Seigneur Dieu Mazda en son nom. En tous les Univers créés depuis l'achèvement de la Première Création, l'adversaire n'a aucun accès, car ce sont de nouvelles lois qui régissent ces royaumes préparés pour recevoir les Fidèles, afin qu'ils s'y reposent de leurs durs labeurs.

LA FOI

La foi exercée et exprimée a la possibilité d'attirer toutes les bonnes forces des mondes visibles et invisibles, enrichissant et embellissant l'homme sur tous les plans de la vie consciente. Seule la foi vécue consciemment peut amener l'homme près de l'état d'« *Être* » dans son cœur, en lui transmettant le confort, l'assurance et la sérénité d'un doux repos, avec la bénédiction ultime des joies transcendantes. La bénédiction absolue, qui est la réalisation de

l'omniprésence de l'Etre suprême et éternel, dont les radiations sont celles d'une paix éternelle. La paix qui dépasse toute compréhension.

CITATIONS DU Dr HANISH

Derrière le soleil, il y a une étoile qu'on voit tous les 2800 ans.

Les pierres précieuses sont dues à la pression intérieure et extérieure de la terre. Trouvez les métaux et les pierres en apprenant à connaître le corps humain et cherchez les lieux correspondants sur la terre.

Beaucoup de maladies pourraient être guéries si nous voulions bien nous secouer et nous réveiller. Nous avons besoin d'enthousiasme et d'esprit de décision. L'esprit humain peut s'aventurer sur n'importe quel plan et dans n'importe quel domaine.

Que vous soyez maigre ou corpulent le nombre de vos cellules ne change pas.

Les croyances sont des inventions humaines.

Le Dr Hanish a dépensé 40.000 dollars pour introduire la journée de 8 heures.

Si nous pouvions vivre dans une température régulière de 20 à 24 degrés nous pourrions prolonger la vie.

La peau humaine peut durer 900 ans.

Le cœur se refroidit si notre esprit ne recherche que des biens matériels.

Les idées et les opinions sont des pensées non achevées. Etudiez la philologie, la rhétorique et les langues afin de connaître la signification des mots.

L'homme est un être doué d'intelligence, et il est censé faire usage de cette intelligence.

Un penseur est un être à qui l'on ne peut rien suggérer. Il est toujours original.

Les suggestions sont la source de tous nos maux.

Nous avons dans notre corps 72.000 centres nerveux positifs, et autant de négatifs. Et nous devons les avoir sous notre contrôle. Cela constitue les « 144.000 *qui doivent être sauvés* », comme il est dit dans la bible.

C'est la glande nommée thymus qui nous donne la foi, l'espoir, la confiance, la certitude.

Hypertension. — 3 gousses d'ail dans un quart de litre de lait qu'on porte presque à ébullition et pris à jeun le matin. Excellent aussi contre les vers.

On développe l'attention, la mémoire et la concentration en parlant consciemment et en articulant bien les voyelles.

1960 est l'année de l'émancipation. Tous nos espoirs reposent sur les inventions et les découvertes. Ces dernières feront tomber toutes les barrières. Il n'y aura plus ni pays, ni nationalisme. Il y aura l'énergie libre.

LE DÉLUGE DE HA-NUKH

(Fragment inédit de l'histoire du monde ancien)
(suite et fin)

Est-ce que tu n'excites pas l'ambition de tes prêtres et de tes soldats afin qu'ils chantent tout le temps tes louanges au lieu de leur accorder du repos pour

qu'ils puissent penser un peu à eux-mêmes et à leur propre développement ? Ne vois-tu pas qu'en agissant ainsi tu fais violence à la nature, que tu l'épuises prématurément et qu'elle sera par la suite incapable de produire quelque chose ? Khai Khai Guromano, il se peut que tu sois sage dans plus d'un domaine, mais tes idées et tes projets ne sont pas ceux d'un homme sage. »

« Père Nuak, dit Khai Khai Guromano visiblement ému, reste auprès de moi et donne-moi ta sagesse ! Pourtant, en voilà assez pour aujourd'hui et demain je te montrerai notre ville. » Il fit conduire le vieillard Nuak dans un appartement princier et lui donna une nombreuse suite de serviteurs qui devaient l'aider dans sa toilette et à changer ses vêtements.

Mais Nuak leur dit : « Ne savez-vous donc pas que le corps humain est la propriété la plus sacrée de l'homme et que le Seigneur nous l'a donné pour qu'il soit soigné par nous-mêmes ? Aussi longtemps que ce corps est parcouru par le souffle du Tout-Puissant, aucun œil n'a le droit de le voir. Vous avez le droit de laver mes doigts et vous avez aussi le droit de me tendre la cruche d'eau pour que je me lave le visage et les mains. Quant à mon corps, il est ma propriété sacrée et personnelle. Et quant à ces habits que vous m'apportez ce sont de misérables loques qui ne supportent ni la pluie ni le soleil ; vous pouvez vous les partager entre vous. Quant à mes habits on ne pourrait pas les acheter avec tout l'or qui est dans la ville de Ha-Nukh. Ce manteau que je porte est un héritage de famille que l'on se passe de génération en génération depuis six cents ans. Et maintenant laissez-moi, car j'ai besoin de tout l'air qui est dans cette cage pour maintenir en bon ordre mon corps, ce temple du Dieu vivant. »

Les serviteurs en se retirant avaient envie de rire, mais ils n'osèrent pas et gardèrent pour eux leurs pensées, mais ils n'en pensaient pas moins qu'il fallait

subir les caprices du vieillard à la face de momie descendu des montagnes de Khim. Comme les serviteurs hésitaient à se retirer, Nuak leur cria : « Quand vous pensez, ne pensez pas si fort. Vous pensez à votre façon, vous avez des pensées d'esclaves. » A ces mots les domestiques quittèrent rapidement la chambre comme s'ils avaient été piqués de la tarantule.

Le lendemain matin Nuak se promenait dans les rues de la ville comme s'il y avait toujours vécu. Il semblait en connaître tous les chemins. Et comme Khai Khai Guromano lui en fit la remarque, Nuak répondit : « *Je vais comme le Seigneur me guide.* »

Khai Khai Guromano se donnait mille peines pour engager Nuak à rester avec lui et il lui disait : « Nous sommes de braves gens et nous faisons le bien ; pourquoi est-ce que le Seigneur Dieu n'est pas content de nous ? A quoi cela lui sert-il de faire tomber de la neige sur les montagnes depuis des millénaires de sorte que les hommes sont enterrés dans de la glace et dans de la neige ? Mais pourquoi le Seigneur accable-t-il ses créatures avec de telles injustices et pourquoi ne leur laisse-t-il aucune liberté ? »

« Mais, Khai Khai, répondit Nuak, tu es mal renseigné. Ne sais-tu donc pas que tous les désagréments et toutes les injustices qui se passent sur la terre sont dus au fait qu'on n'a pas respecté les lois de la nature ? Ne sais-tu pas que toute cause a un effet correspondant et que les effets se multiplient tant que la cause persiste et que ces effets se cristallisent même dans l'éther. La neige devait venir parce que toutes les infractions aux lois naturelles se sont cristallisées dans l'éther ? Pour libérer les régions de l'éther il faudrait que toutes les forces contraires qui s'opposent sur la terre disparaissent. La désharmonie ou l'opposition aux lois naturelles est l'œuvre de *Angro Mainyus* ou « *l'Ombre de la Pensée* », mais la chute de la neige est voulue par Dieu ; elle fait partie du Grand Ordre. Tu te crois très sage, Khai

Khai Guromano, mais avant que la lune ait achevé son périple autour de la terre, toute la plaine que tu vois là sera recouverte par les eaux. »

Bien que le ciel fût clair et le temps beau, on entendait au loin le roulement d'un tonnerre et Nuak l'écoutait très attentivement. Il inclinait la tête en avant et récitait une longue prière d'un seul souffle. Lorsque tout fut de nouveau tranquille, Khai Khai Guromano demanda à Nuak ce que cela voulait dire : « C'est la voix de Dieu, répondit Nuak, on ne peut pas s'y méprendre. Elle parle dans la nature et les éléments l'expriment, elle me met en garde et me dit qu'aujourd'hui nous devons nous mettre en route pour les montagnes. »

« Quant à toi, Khai Khai Guromano, tu as eu assez de temps et d'occasions pour épargner à ton âme les tourments éternels, mais tu ne l'as pas voulu. Tu te crois sage et pourtant tes ennemis sont partout aux aguets pour te nuire. Le mensonge et l'imposture sont partout. Regarde autour de toi dans ton palais et tu verras partout des pièges qui te sont tendus. Il y a en même dans les couloirs qui mènent à tes appartements privés. »

« Nuakh, dit Khai Khai Guromano d'une voix qui contenait mal son indignation, si cela est prouve-le-moi. » Nuak prit le roi par le bras et le conduisit ici et là et lui faisait observer différentes choses qui rappelaient au roi de mauvais souvenirs. Finalement Guromano dit à Nuakh :

« Est-ce que vraiment tout ce que tu me dis est vrai — pourtant tout ce que mes yeux voient le prouve — alors Tukhi est la représentation, la personnification d'Angro Mainyus et de toute son armée de mauvais esprits et mille fois la peine de mort ne serait pas assez pour expier les crimes diaboliques qu'elle a commis en jetant le désarroi dans toute la nation. Je l'obligerai à dire toute la vérité et j'en tirerai une vengeance exemplaire. »

« C'est ton droit, dit Nuakh, mais tu dois penser à une chose : Si tu n'agis pas conformément à la volonté divine, Tukhi garde l'avantage sur toi. » Mais le roi déclara : « Elle est allée trop loin dans le crime et elle n'échappera pas à ma vengeance. »

Tukhi fut introduite afin de rendre compte de ses actions. C'est avec calme qu'elle écouta toutes les plaintes qui s'élevèrent contre elle. Les dépositions des témoins constituaient des preuves irréfutables et apportèrent la preuve de tous ses crimes, de sorte qu'il n'y avait pas d'espoir de lui faire éviter la peine de mort. Khai Khai Guromano lui dit :

« Tukhi, tu ne peux pas nier que tes projets criminels dépassent tout ce qu'on peut imaginer en ruse et en astuce. Et tu sais que les plus terribles tourments ne pourraient pas même te faire expier un millième de tes crimes. »

« Khai Khai Guromano, mon seigneur et maître dit Tukhi tout à fait calme et modeste : Est-ce là la récompense pour tout le plan que j'avais imaginé et réalisé pour te sauver des bras de la mort ? Tout ce que j'ai fait, je le reconnais et j'en réclame la responsabilité, mais si j'expliquais la suite des événements tous ces témoins à charge tomberaient à mes pieds pour me remercier, car si je n'avais pas mis mon plan à exécution ils seraient tous morts. Quant à tous ceux qui te voulaient du mal, je les ai battus avec leurs propres armes et ils ont été pris à leur propre piège. Si je t'avais communiqué mon plan à l'avance, cela t'aurait à tel point excité que tu n'en serais tombé que plus vite. De sorte que j'ai mis ma propre personne en jeu pour te récompenser de la confiance que tu m'avais accordée. Mais puisque maintenant j'ai perdu ta confiance, tout ce qui peut m'arriver m'est indifférent. Je t'en prie, tue-moi ici, devant toi. »

En disant ces mots elle s'avança, déchira ses vêtements de sorte que sa poitrine était à découvert

et elle montrait son cœur en criant : « Mon seigneur et maître, enfonce ton poignard dans ce cœur qui a battu pour toi ; c'est un honneur pour moi de mourir de ta main car, que peut être la vie pour moi si je n'ai plus ta confiance ? »

Khai Khai Guromano voulait se tourner vers Nuakh pour lui demander comment les explications données par Tukhi pouvaient s'accorder avec les faits montrés par Nuakh lorsque celui-ci, s'adressant à Tukhi, lui dit : « Où est *Tabul Kush* et qu'est-il devenu ? » Cette question fit l'effet d'un coup de tonnerre dans un ciel serein sur toutes les personnes présentes et Khai Khai Guromano se leva d'un bond et attendit dans un état de tension extrême la réponse de Tukhi.

Celle-ci répondit calmement : « Tabul Kush ? Comment peux-tu encore me demander de ses nouvelles. C'est lui qui était à la tête de tout le complot dirigé contre Khai Khai Guromano. Après avoir gagné sa confiance, il en a atrocement abusé. Il avait élaboré un plan avec les prêtresses, les séminaristes et leurs amants, de se faire mettre sur le trône. Il expia de sa vie cette trahison et sa tête est sous le trône de Khai Khai. J'ai agi pour le bien commun et comme l'esprit me conduisait. »

Les regards de Khai Khai Guromano et de Nuakh se croisèrent. Celui de Nuakh voulait dire : « Les faits sont conformes à ses déclarations » et celui de Guromano voulait dire : « Je crois à son innocence. »

*

Les préparatifs de départ pour Nuakh et Tukhi furent bientôt terminés et Khai Khai Guromano déclara qu'il les accompagnerait un bout de chemin. Il confia les affaires de l'Etat à son ministre Khud Khu et ne se fit accompagner que de quelques serviteurs fidèles. Ils passèrent la nuit déjà loin dans une oasis et ils ouvrirent leur tente.

Alors Nuakh prit sa fille à part et lui dit : « Tukhi, ne crains-tu pas la vengeance du Tout-Puissant pour tous les crimes que tu as commis ? Ne sais-tu pas que la mort physique la plus cruelle n'est rien à côté des tourments éternels de l'âme ? . »

« Père, dit Tukhi tout émue, c'est maintenant seulement que je suis consciente après avoir rejeté loin de moi tout ce luxe futile de Ha-Nukh, maintenant après avoir effacé cette atmosphère lourde de Ha-Nukh dans laquelle j'étais prisonnière ; et tout me revient maintenant à la mémoire comme un rêve. Ah ! si au moins ce n'était qu'un rêve. Et pourtant si ce n'était qu'un rêve, ce serait déjà un crime car cela prouverait que j'entretiens des idées criminelles en moi.

Père, pense à mon innocence et aux pensées pures que j'avais lorsque je vivais dans notre modeste demeure tout près de la voûte des cieux. Je ne pensais qu'au bien et je faisais tout mon possible pour faire mieux comme on nous l'enseigne dans l'Avesta. Comment est-il possible qu'après avoir été élevée dans un milieu pur on puisse ensuite être aveuglé par l'adversaire dès qu'on entre chez lui. Depuis ton arrivée à Ha-Nukh, j'ai souvent pensé à cela et je remercie le ciel et la terre de ce que tu m'as sauvée. Puisse le Tout-Puissant tenir compte des circonstances dont j'ai été la victime et que sa Grâce surpasse sa Justice. »

« Ma fille, dit Nuakh, tu as raison de poser cette question. Les péchés de nos ancêtres se sont manifestés en toi, leurs mauvais esprits se sont emparés de toi, comme si ton corps était leur propriété. Comme ils ne peuvent pas se créer un corps ils essayent de s'emparer des corps qui vivent dans le péché et grâce à ces corps de pouvoir réaliser leurs mauvaises intentions. De tels sacrifices se terminent par un malheur qui efface les crimes et met un terme à toute activité diabolique afin qu'un nouvel ordre de choses puisse être créé. »

« Mais pourquoi, Père, demanda Tukhi, est-ce que Dieu ne peut pas détruire ces génies malfaisants et protéger les humains contre les tentations ? »

« La destruction ne peut se produire que sur le plan matériel, répondit Nuakh, jamais sur le plan de l'esprit. Tout est l'expression de la vie éternelle et tout est bien. Mais la pression que nous exerçons dans la hâte d'avancer crée des tensions et des résistances dans notre entourage et nous en subissons le contrecoup. Ces mauvais esprits sont les produits de notre entourage. Tu as été la victime des circonstances dans lesquelles tu as été prise. Si l'on va n'importe où sans en avoir reçu le commandement ou sans avoir été appelé et sans connaître à fond les lois de l'Avesta, alors on est exposé aux tentations et l'on subit l'influence des mauvais esprits. Cela doit te suffire pour le moment jusqu'à ce que le Seigneur te trouve de nouveau digne de sa confiance. »

Nuakh activait le voyage, car l'esprit l'y poussait et il connaissait aussi la voix de la nature. Des éclairs et des coups de tonnerre accompagnaient tout le temps les voyageurs et chaque fois que les autres étendaient leur tente pour se reposer Nuakh continuait son chemin, de sorte qu'ils devaient le suivre.

Pendant qu'ils marchaient, Tukhi essayait de faire comprendre les lois de l'Avesta à Khai Khai Guromano. Il trouvait ces « contes » et ces « légendes » très amusants mais il ne pouvait pas comprendre que Nuakh et Tukhi pussent y ajouter crédit. En tout cas il était heureux du changement que ce voyage avait apporté à son existence et il pensait à la vie épuisante de Ha-Nukh et il s'étonnait de n'avoir pas préféré cette vie simple et sans souci à la vie de roi avec sa chaîne sans fin de responsabilités. Puis, il était repris par des doutes et il se demandait s'il n'était pas un pauvre fou de se laisser hypnotiser par un vieillard venu des montagnes et sa fille pos-

sédée du démon. Mais lorsque ses regards tombaient sur la belle Tukhi ou sur Nuakh qui pressait toujours un peu plus le pas, ses pensées partaient dans une toute autre direction.

Peu à peu la pluie se mit à tomber et d'heure en heure elle tombait avec plus de violence. Mais ça n'a rien d'extraordinaire se disait Guromano. Pourquoi ne pleuvrait-il pas des jours entiers, voire même des semaines entières, surtout quand on est dans la saison des pluies. De plus ils approchaient du but de leur voyage car demain matin, au point du jour, ils devaient entrer dans l'arche de Nuakh. Pendant toute la soirée Guromano ne pensa qu'à cette arche et il essayait de se la représenter. Puisque l'arche est construite d'après les indications du Seigneur Dieu ce doit être un chef-d'œuvre et il vaut la peine de faire le voyage rien que pour la voir.

Le lendemain matin Nuakh s'engagea sur une haute montagne d'où l'on avait une vue très étendue sur les hauts plateaux et sur la plaine. Enfin on arriva près de l'arche. Dès qu'il la vit Khai Khai Guromano fut déçu et il se dit : Et voilà cette arche qu'on dit faite d'après les plans donnés par Dieu lui-même. Cette boîte inélégante, faite de bois brut, massive et sans gouvernail, sans lumière et sans voies d'aération et avec des pièces qui suffiraient à peine à des chiens et à des porcs ! J'ai toujours pensé que ce vieux n'avait pas toute sa raison. Mais voilà qui dépasse tout ce qu'on peut imaginer. Ce ne sont pas des travailleurs les gens qui sont à son service, ce sont des idiots, car un ouvrier qualifié ne ferait pas des choses pareilles. Finalement, il dit à Nuakh :

« Nuakh, je te remercie du fond du cœur car tu m'as ouvert les yeux ; j'avais encore une lueur d'espoir de pouvoir croire à ton Dieu, mais maintenant elle s'est évanouie. Je dois être très content de ma position de roi car je puis affirmer avec satisfaction que tout ce qui a été fait d'après mes plans est bien plus

beau que tout ce que vous faites d'après les plans de votre Dieu. »

La vue de l'arche aux lignes si peu harmonieuses avait détruit toutes les espérances de Guromano, son visage exprimait la plus profonde déception, sa poitrine se gonflait et se vidait quand il parlait comme si un orage se passait à l'intérieur de lui-même, puis il se retourna et sans même saluer il reprit le chemin qui descend dans la vallée. Nuakh, grâce à ses yeux d'aigle, avait observé chacun des sentiments qui oppressaient la poitrine de Guromano et jusqu'à la dernière minute il avait espéré qu'il y aurait au moins une homme dans Ha-Nukh qui pourrait continuer son œuvre pour sauver l'humanité. Et maintenant, comme Nuakh était aussi déçu à son tour !

Il cria encore à Guromano : « *Khai Khai reviens !* Les vallées se remplissent d'eau et les flots tumultueux font sauter les digues. Bientôt toute la plaine sera sous l'eau. » Mais Khai Khai Guromano ne se retourna même pas, mais au contraire excitait ses domestiques pour qu'ils aillent plus vite. Ils arrivèrent jusqu'à un fleuve et longèrent une chaîne de montagnes dont le versant opposé se trouvait dans la direction de Ha-Nukh. Mais, au bout de peu de temps, ils furent entourés d'eau de tous côtés et ils ne purent plus avancer.

Alors Khai Khai Guromano jeta un regard en arrière sur l'arche de Nuakh et il vit comment celui-ci, avec l'aide de ses gens, faisait entrer le bétail dans l'arche. Puis il se dit : « Il eût été plus sage de ma part de rester auprès de Nuakh jusqu'à ce que le déluge soit passé. Et maintenant il est fort probable que nous ne pourrons plus traverser le fleuve gonflé par les eaux. Cependant, nous allons faire de notre mieux. »

En grande hâte Khai Khai Guromano ordonna à ses serviteurs de construire un radeau et ils y placèrent la tente et bientôt ils flottèrent tous sur le fleuve. Mais toute tentative de se rapprocher de

l'arche resta vaine, car les eaux montaient toujours plus et le courant devenait toujours plus fort, jusqu'à ce que tout ait l'apparence de Vouro Kasha, c'est-à-dire la mer sans rivage. Nuakh se tenait sur le pont de son arche et donnait les derniers ordres en vue de la fermeture de l'arche. Lorsqu'il vit Guromano sur son radeau, les larmes lui vinrent aux yeux car il vit dans le regard suppliant de Guromano qu'il avait enfin reconnu la vérité.

Khai Khai Guromano devina les pensées de Nuakh et lui cria : « Père Nuakh, même si le doute s'empare encore de moi, du moins je ne quitterai pas des yeux ton arche et si les éléments déchaînés doivent emporter mon corps, mon âme ira te rejoindre dans ton arche. » Lorsque Nuakh entendit ces mots, il leva les bras au ciel et dit trois fois : « Paix, Paix, Paix. »

Les tonnerres grondaient sans interruption dans un vacarme infernal, les eaux montaient toujours plus et jouaient avec le pauvre radeau comme avec une coquille de noix, tantôt il disparaissait sous les flots, tantôt il apparaissait de nouveau à la surface. Finalement les vagues balayèrent tout ce qu'il y avait sur le radeau : hommes et choses. Seul Khai Khai Guromano, avec une volonté de fer, se cramponnait encore. Ses cheveux étaient ébouriffés, ses habits réduits en lambeaux et à genoux, à moitié nu, le désespoir dans l'âme, le regard crispé, il ne quittait pas l'arche des yeux et d'une voix qui devenait toujours plus faible, il répétait sans arrêt :

« Je ne te quitte pas des yeux *(ter)*. »

Puis une vague monstre passa sur le radeau, un éclair zébra l'espace, un coup de tonnerre formidable et on ne vit plus ni homme ni radeau.

L'orage tonnait sur les flots déchaînés, la nuit vint, Nuakh ferma l'arche et récita la prière des disparus en mer.

O. Z. Hanish

(Traduction française de C. Huguenin)

Nous avons tous remarqué qu'à certains jours, où le temps est lourd, et particulièrement l'après-midi et après un repas mal choisi ou mal assorti, l'on se sent envahi par un besoin quasi irrésistible de dormir ; pour s'en délivrer, il est alors nécessaire de s'adonner à une activité très positive.

Tant qu'on est jeune et vigoureux, il est assez facile de secouer cette torpeur. Mais lorsqu'on avance en âge et dispose de moins de force vitale, on sent ses membres s'alourdir et l'on tombe de sommeil. Pour comprendre de quoi il s'agit, nous devons nous poser la question : « Pourquoi l'homme est-il enclin au sommeil la nuit surtout et moins durant le jour ? »

Si nous désignons la lumière solaire comme l'électricité *positive* dans la vie de la Nature, nous comprenons aussitôt que de la présence ou de l'absence de lumière solaire en un certain endroit de la terre dépend la polarité électrique de cet endroit. Au coucher du soleil, la polarité négative commence à se faire sentir dans l'atmosphère, et la polarité de l'homme correspond en moyenne à celle de la terre. Si l'activité terrestre passe à la polarité négative, l'homme, dans cette région, prend part à cette polarité. L'électricité positive de l'homme se contracte, pour ainsi dire, et restreint son activité extérieure ; les paupières se relâchent, les autres parties du corps suivent bientôt l'exemple et le sommeil prend l'individu.

Lorsqu'au premier matin les rayons solaires surgissent, l'électricité positive s'impose à la surface de la terre et, de même, en l'homme, tandis que l'électricité négative commence à se retirer, à diminuer. L'électricité positive s'étend rapidement et réveille la vie organique à l'activité extérieure.

Le *sommeil diurne* se différencie maintenant du sommeil *nocturne* en ceci qu'il ne provient pas de la diminution d'électricité positive, mais de sa *sursatu-*

ration. C'est-à-dire que le corps ne déploie pas assez d'activité pour utiliser toute l'électricité positive que la Nature lui impose ; le corps n'est alors pas en état de transformer, ou de digérer, l'électricité positive et il en est accablé. En même temps, le côté *négatif* de l'être est affaibli, et il en résulte un épuisement des forces vitales, obligeant le corps à renoncer à tout effort.

Ce processus est semblable à la lutte de deux puissants adversaires, dont l'un exerce un contrôle sur lui-même, et est, par conséquent, le plus fort, tandis que l'autre se domine moins et se montre donc le plus faible. Au cours de la lutte, le plus faible perdra sa force et deviendra de plus en plus faible ; tandis que l'autre ne présentera aucun symptôme d'épuisement et deviendra toujours plus fort. Mais dès que le plus faible est vaincu, la force du plus fort est elle-même à bout. Car il n'était fort qu'autant qu'il avait quelqu'un contre qui déchaîner sa force. La force ne se manifeste que là où il y a un objet sur lequel elle peut s'exercer.

L'excès dans la tendance électrique négative, soit mentale, soit corporelle, peut aussi devenir dangereuse et provoquer maladie, pauvreté et autres misères, mais on s'en libérera en se souvenant qu'à un moment donné *une chose* est plus importante qu'une autre, en ne faisant donc qu'une chose à la fois, par exemple, respirer profondément, avec la pensée centrée sur l'acte respiratoire, de manière à éliminer tout souci de même que toute influence négative, qu'elle soit physique ou morale.

Pour se libérer de la somnolence ou de tout autre état de déséquilibre semblable, soit positif, soit négatif, le meilleur procédé consiste à se reprendre en main, et se livrer à un *exercice glandulaire*, tel que « Source d'amour », de chanter, bourdonner et se faire vibrer, jusqu'à ce que la production des fluides dans le corps soit de nouveau égalisée.

LE RESPIR PROFOND

N'oubliez jamais de respirer profondément au moins 3 fois pendant la journée, n'importe où et n'importe quand, à peu près pendant 3 minutes. Videz à fond les poumons pendant 5 à 7 secondes et remplissez-les après entièrement et complètement, la poitrine aussi bombée que possible, sans pour cela se crisper. Pensez aussi toujours le soir avant de vous endormir à relaxer le corps et le mental et à respirer lentement et très profondément. Le rythme respiratoire qu'on a en s'endormant continue plus ou moins automatiquement pendant toute la nuit. On récupère ainsi pendant le sommeil toute la force nerveuse nécessaire à une longue journée de dur labeur. En ajoutant à cela un esprit positif et la joie au cœur entretenue consciemment, on est capable d'assumer une grande tâche, sans s'épuiser le système nerveux.

A. M.

RECTIFICATION

Dans l'article « A l'aube d'une ère nouvelle », paru dans le dernier numéro (n° 7) de notre Revue, il faut lire à la page 6, ligne II, au début du 2me alinéa : « Au début du 4me siècle » et non « au début du 9me siècle » ainsi qu'une erreur de transmission nous l'a fait écrire.

COURS ET CONFÉRENCES

PARIS: chaque vendredi à 20 h. 30 à la Salle Mozart, 59, av. Georges-Mandel (entrée 35, rue Decamps) métro : Pompe. Le deuxième dimanche de chaque mois à 10 h. 30.

GENÈVE: chaque vendredi à 20 h. 30. Salle Centrale, place de la Madeleine, 3e étage.

LAUSANNE: se renseigner auprès de Mme K. Veyre, « Vita Nova », 15, rue du Midi.

NEUCHÂTEL: se renseigner auprès de M. Pierre Matthey, ing., 20, Chaussée de Boine.

MONTREUX: se renseigner auprès de Mme A. Brugger, « La Résidence », Clarens.

Les produits sont en vente :

GENÈVE	**« Pro-Sana »**, 12, Chantepoulet
	« Eaux-Vives Santé », 67, rue du Rhône
	« Bonne Santé », 4, place de la Fusterie
	« Alna », 5, rue Cornavin
	Le bon pain complet **« le Pain quotidien »** chez Baertschi, place des Eaux-Vives
LAUSANNE	**« Vita Nova »**, 15, rue du Midi
	« Bonne Santé », 6, rue Haldimand
NEUCHATEL	**Mme E. Haneschka** Concert 4
	« Au Friand », Place de l'Hôtel-de-Ville

LA CHAUX-DE-FONDS **Mlle Louise Moser,** masseuse, Parc 25

Ouvrages publiés par les Editions Mazdaznan

Anne MARTIN, Pt-Saconnex - Genève, Cpt. chèques postaux I. 5065

	Fr.ss.
MAZDAZNAN — MAITRESSE-PENSÉE. *Revue trimestrielle*, Philosophie, Science et Foi. Théorie et Pratique. Abonnement par an	5,50
L'ART de la RESPIRATION — (Nouvelle éd. revue et corrigée) — Dr O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l'original par Pierre Martin. Avec illustrations . .	13,50
Le RESPIR Conscient, *les 7 Exercices de Respiration Rythmique.* Extraits de « *Health & Breath Culture* » et de notes prises aux conférences du Dr O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2e éd.)	1,40
Diagnostic phrénologique du Tempérament. — D'après le Dr O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin . . .	1,20
Qu'est-ce que MAZDAZNAN ? Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan concernant l'éducation de soi-même et l'évolution individuelle, par le Dr O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin)	0,75
« ÉPICURE », *Livre de cuisine française végétarienne,* par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin	3,50
Mangeons plus de BLÉ. Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé	0,80
Manthra, Interludes, Chants d'Avesta — *English, Deutsch, Français* — Nouvelle édition revue et augmentée	2,50
Onze Chants, par Pierre MARTIN	2,—
« La vie est bonne », propos Naturistes par G. VIDAL	2,—
Die Lebensprobleme, Auszug aus einem Eröffnungsvortrag von Dr O. Z. HA'NISH, von David Ammann	0,75
Esset mehr Weizen	1,—
Mazdaznan, Déclaration de Liberté — Cosmogonie, Pensée orientale et Pensée occidentale, chaque . . .	0,20
Der bewusste Atem	1,20
Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung	0,60

Pour la France :
Editions « Aryana » Gérard Vidal, 36, Grégoire-de-Tours, Paris VIe